

شهيوات شامية الطبخ المغربي



الناشر: قادري حسني
صور: إيريك جانتي



شهيوات شمشة الطبخ المغربي يشمل مجموعة من الأطباق
المغربية التقليدية بما فيها اللحوم ، الدواجن ، السمك وأطباق
المناسبات بالإضافة إلى بعض المصبرات ...
الناشر



مكتبة الامة
17-15 زينة الإمام الفسطاطي، الاحيل - الدار البيضاء
الهاتف : 022 31 94 09 - 022 44 07 44
فاكس : 022 30 65 09
e-mail : alama@maroc.ma

جميع حقوق الطبع محفوظة للنساء

الإيداع القانوني رقم : 2004/1820 / ردمك : 5-82-851-9981

سلاطة الفلفل المرقد

مقادير التزيين :

• شرائح الليمون الحامض

طريقة التحضير :

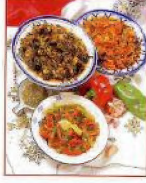
• يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك لمدة 10 دقائق، يقشر جيدا دون أن يغسل ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
• في إناء يوضع الثوم المدقوق، الكمون، الخل، عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون والملح.
• يخفق الكل جيدا حتى يتم الحصول على صلصة.
• يبرد الفلفل في الصلصة ويحتفظ به في مكان بارد.
• تقدم سلاطة الفلفل المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس مقطع.



المقادير :

- 2 حبات فلفل أحمر
- 2 حبات فلفل أخضر
- فصان ثوم مدقوق
- قليل من البقدونس مقطع
- ½ كأس زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة خل
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملح

سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدونس



طريقة التحضير :

• يغسل الباذنجان ويقطع على شكل دوائر ويقل في الزيت إلى أن يحمر من الوجهين.
• يوضع الباذنجان في إناء ويعرك بالشوكة حتى يلين ثم يصفى من قانض الزيت.
• توضع عجينة الباذنجان المصفاة في مقلاة نظيفة ويضاف إليها الثوم مدقوق، الكمون، الفلفل الأخضر، الملح والبقدونس.
• تترك المقلاة على نار متوسطة مع التحريك لمدة 10 دقائق إلى أن تندمج كل المقادير وتتسم عجينة الباذنجان بمذاق الثوم والبقدونس.
• تقدم هذه السلاطة باردة أو دافئة.

المقادير :

- 3 حبات باذنجان
- فصان ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس مقطع
- حوام زيت للقلبي
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

الباذنجان بالطماطم والفلفل

طريقة التحضير :

• يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتبخّر.
• تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
• يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
• في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
• تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلّى حتى يتبخّر مااء الطماطم.
• بعد ذلك تضاف التوابل، القزير، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
• تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

ملحوظة :

• يمكن تحضير هذه السلاطة بالباذنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



المقادير :

- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلانة صغيرة قزير وبقدونس
- ½ كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

الفاول مشرمل

طريقة التحضير :

• ينقى الفول، يزال له الظفر يقطع من الجهة السفلى ثم يغسل.
• يوضع الفول في طنجرة ويضاف إليه الملح، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، نصف كمية القزير والبقدونس، الثوم المدقوق، الزيت وكأس كبير من الماء.
• يترك الفول ينضج فوق النار لمدة ١ ½ ساعة تقريباً مع إضافة القليل من الماء عند الحاجة.
• قبل إزالة الطنجرة عن النار يضاف عصير الحامض، قشرة الليمونة الحامضة مرقدة مقطعة قطعاً صغيرة، ما تبقى من القزير والبقدونس والزيتون.
• يقدم الفول مزينا يقطع من قشرة الليمون الحامض المرقدة.

ملحوظة :

• يمكن استعمال الفول الباييس بدل الفول الطري.
• يرقد الفول الباييس ليلة كاملة في الماء، ثم يحضر بنفس الطريقة مع استعمال كمية أكثر من الماء إلى أن ينضج الفول.



المقادير :

- 700 غ فول أخضر
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 فصوص ثوم
- زلقة صغيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ½ كأس زيت
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ليمونة حامضة مرقدة (تستعمل القشرة فقط)
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح
- الماء

سلاطة الفول الطري



طريقة التحضير :

• تزال قشرة الفول الرقيقة، يسلق ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
• عندما ينضج الفول يفرغ في إناء، ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، الزيت أو الزبدة المذابة ثم يمدك بالشوكة.
• يقدم عجين الفول مصحوباً بعصير الليمون الحامض.

المقادير :

- 500 غ فول طري مفشر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو الزبدة المذابة
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة ملح
- عصير نصف ليمونة حامضة (اختياري)

سلاطة البارية

طريقة التحضير :

• تغسل البارية، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
• تحضر الشرمولة بالإبرار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والثوم.
• تمزج البارية مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.

ملحوظة :

• لإعطاء البارية مذاقاً ألذ تضاف قبصة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.



المقادير :

- ½ كيلغ بارية
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)

سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)



طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الطماطم المقطعة، أوراق سيدنا موسى والثوم المدقوق ثم يترك الكل على نار خفيفة مع التحريك حتى تجف نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف التوابل، القزير، البقدونس والفلفل مقطع وتترك شكشوكة على النار إلى تنسم بمذاق الفلفل وتشرب.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

المقادير :

- 4 حبات طماطم
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- 3 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزير وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- 32 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

سلاطة الطماطم بالليمون الحامض



طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تقطع قشرة الليمون الحامض إلى مربعات صغيرة.
- في إناء، يمزج الطماطم مع البقدونس مقطع، الملح والزيت، تضاف إليهم قطع الليمون الحامض المرقق والثوم مقطع.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة مزينة بشرائح رقيقة من الليمون الحامض.

المقادير :

- 3 طماطم
- ملعقة صغيرة بقدونس مقطع
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$ قشرة ليمونة حامضة مرققة
- فص ثوم مقطع
- ملح

سلاطة الجزر مرقدة



طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل، يزال له القلب ويقطع على شكل أنصاف دوائر.
- يسلق في الماء مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- يصفى الجزر من الماء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، عصير الليمون الحامض أو الخل، الزيت، القزير والبقدونس.
- يمزج الكل ويترك الجزر مرقداً لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة قبل تقديمه.
- تقدم سلاطة الجزر المرقدة مزينة بشرائح الليمون الحامض.

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كيلوغرام جزر
- 2 فصوص من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة خل أو عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

ملحوظة :

- من الأفضل أن يبخر الجزر بدلاً من سلقه حتى يحتفظ بمذاقه وقيمته الغذائية.

سلاطة اللوبيا



طريقة التحضير :

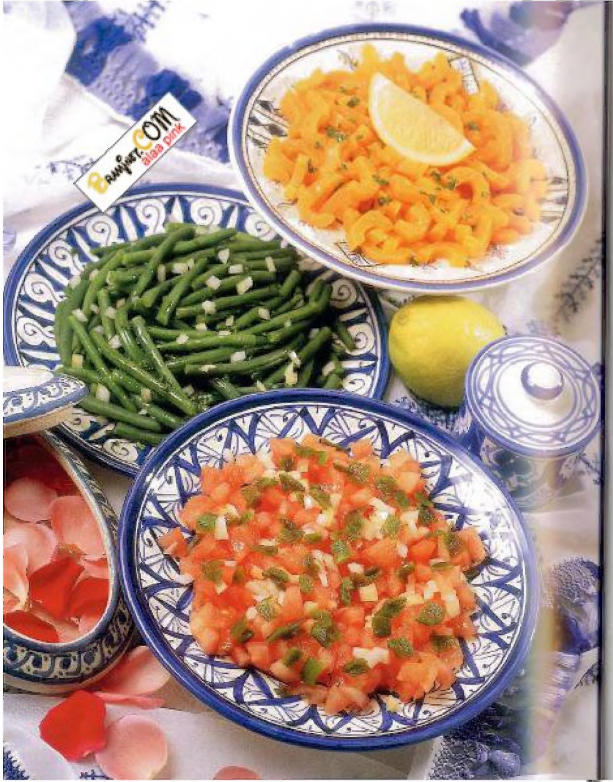
- تنفى اللوبيا، تقطع، تغسل وتسلق في ماء غليان مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- بعد سلقها تصفى من الماء.
- في وعاء يمزج عصير الليمون الحامض، الثوم المدقوق، الفلفل الأسود، الملح والزيت، يخفق الكل ثم يضاف البقدونس مقطع.
- تمزج اللوبيا ساخنة مع الصلصة وتترك لبضع دقائق حتى تتشربها ثم تقدم دافئة.

المقادير :

- 250 غ لوبيا خضراء
- فص ثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

- لتحضير سلاطة اللوبيا لابد من اختبار اللوبيا صغيرة الحجم ورقيقة.



سلطة الطماطم والفلل

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- تقشر البصل وتقطع رقيقة.
- في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم، الكمون، الملح، الزيت وعصير الليمون.
- تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.



المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق

ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى تتمكن من تقشيرها بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم السلطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضراوات.

سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود



طريقة التحضير :

- تقشر البرتقال ويقطع مربعات صغيرة، ينقى الزيتون الأسود من العظم ثم يقطع مربعات.
- في إناء يمزج الليمون مع الزيتون الأسود ثم يضاف إليهم الملح، الفلفل الأحمر وزيت أركان.
- تغطى السلطة وتوضع في الثلاجة، تقدم سلطة الليمون بالزيتون باردة.

المقادير :

- 2 حبات برتقال
- 80 غ زيتون أسود
- 2 ملاعق كبيرة زيت أركان
- 1/2 ملعقة ملح
- 1/2 ملعقة فلفل أحمر حلو

القرع معسل



طريقة التحضير :

- تقشر القرع ويقطع على شكل مربعات متوسطة، يوضع في الكسكاس لينضج بالخار.
- عندما ينضج القرع يفرغ في مقلاة، يضاف إليه الملح، المسكة حرة مدقوقة، السكر سنيدة، الزبدة وما الزهر ثم يترك على نار متوسطة مع التحريك المستمر لمدة نصف ساعة أو أكثر إلى أن يصبح لون القرع بني ويصف تماما من ماء الزهر.
- يحمص (يحمّر) الجوز في الفرن لمدة 10 دقائق، يكسر ويضاف إلى القرع المعسل ثم تحضر من القرع كويرات من حجم الجوزة.
- في كصرولة يوضع السكر سنيدة والماء على نار خفيفة إلى أن تحصل على كراميل.
- تصفف كويرات القرع المعسل في طبق التقديم وتزين بكاراميل السكر وأنصاف الجوز (الكركاع).

المقادير :

- 4 كغ قرع أحمر
- 200 غ زبدة
- 150 غ سكر سنيدة
- 100 غ جوز (كركاع)
- 1/2 كأس صغير ماء الزهر
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة
- قبضة ملح

مقادير التزيين :

- 200 غ سكر سنيدة
- حبات جوز (كركاع)
- ملعقة كبيرة ماء

سلاطة الطماطم والكبار



المقادير :

- * 3 طماطم
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- * فص ثوم مقطع
- * قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- * ملعقة كبيرة كيار مرقدة في الخل
- * ملح

طريقة التحضير :

- 👉 تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- 👉 تمزج الطماطم مع الثوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقدة، الثوم مقطع والكبار.
- 👉 يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة.

سلاطة الفقوس بالزعتر



المقادير :

- * 250 غ فقوس حلو
- * ملعقتان كبيرتان خل
- * ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- * ملعقة صغيرة زعتر مدقوق

طريقة التحضير :

- 👉 يغسل الفقوس ، ينسج ثم يبشر بواسطة حكاكة دقيقة .
- 👉 يضاف إليه الخل، سكر سنيدة، والزعتر ثم يمزج الكل .
- 👉 تقدم سلاطة الفقوس باردة .

ملحوظة :

- * قبل أن تستعمل الفقوس يجب تذوقه حتى تتأكد أنه صالح للأكل.

سلاطة البارية والبرتقال



المقادير :

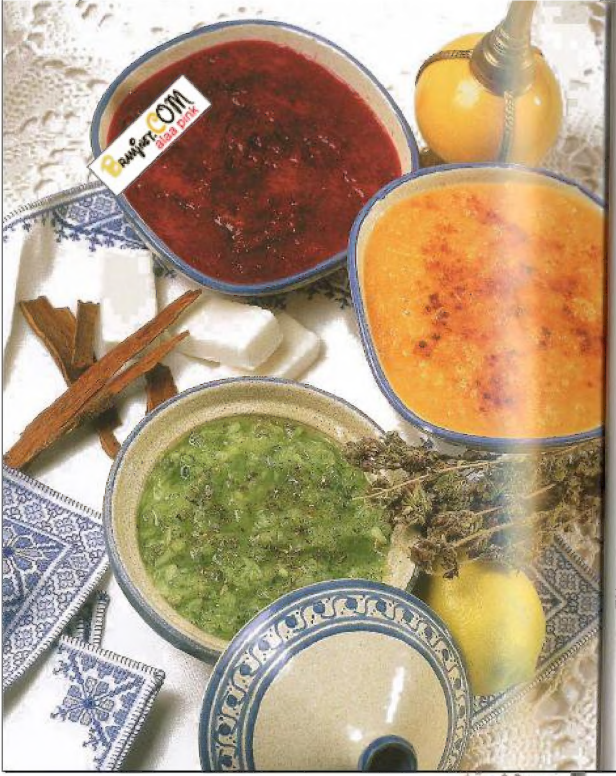
- * 250 غ بارية
- * ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- * 25 سنتنتر عصير برتقال
- * ملعقة كبيرة ماء الزهر

طريقة التحضير :

- 👉 تقشر البارية، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة ثم ترش بالسكر سنيدة، تغطى وتوضع في الثلاجة.
- 👉 قبل التقديم تسقى البارية بعصير البرتقال وماء الزهر ثم تقدم باردة.

ملحوظة :

- * لتنسيم هذه السلاطة أكثر يمكن إضافة القليل من القرفة مدقوقة.



سلاطة الجزر والبرتقال



طريقة التحضير :

• يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر ستيده، يغطى ويوضع في السلاطة.
• قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وما الزهر ويزين بالقرصة.

المقادير :

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر ستيده
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- ½ ملعقة صغيرة قرصة مدقوقة

زعلوك القرعة خضراء

طريقة التحضير :

• تغسل القرعة ويزال لها الرأس والمؤخرة، تقطع على شكل دوائر سمكها 1 سنتم ثم تقلى في الزيت ويحتفظ بها جانبا.
• تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع على شكل مربعات صغيرة.
• توضع الطماطم في مقلاة فوق النار وتضاف إليها الثوابل، زيت الزيتون، الثوم المفروم، القزير والبقدونس مقطعين.
• بعدما تنضج الطماطم، تسبك القرعة جيدا بالفرشاة ثم تضاف لصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن يجف تماما الخليط من الماء.
• تقدم سلاطة الزعلوك بالقرعة دافئة أو باردة مزينة بقليل من القزير الطري مقطع.



المقادير :

- 500 غ قرعة خضراء
- 3 حبات طماطم
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فصان ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- زيت لتقلي

سلاطة البارية والجزر



طريقة التحضير :

• تقشر الخضير، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة، يضاف إليها ستيده، تغطى وتوضع في السلاطة.
• مباشرة قبل تقديم السلاطة يضاف الملح، عصير الحامض والزيت.
• تمزج العناصر جيدا وتقدم السلاطة مزينة بالكركاغ أو كاوكاو.

المقادير :

- 250 غ بارية
- 250 غ جزر
- 4 ملاعق كبيرة سكر ستيده
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض أخضر
- 3 ملاعق كبيرة زيت أركان أو زيت المائدة
- ملح

للتزيين

- جوز (كركاغ) أو كاوكاو محمص (محمّر) ومقشر



البقولة

طريقة التحضير :

- تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع - توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.
- تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.
- يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف الليمونة الحامضة المرفدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.
- تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.
- مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزير والبقدونس.
- تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقية من قشرة الليمون الحامض المرفد.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



المقادير :

- باقة من البقولة (الخبيزة)
- زلابة بقدونس وقزير مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرفدة (مصبرة)
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح

العدس بالجزر



طريقة التحضير :

- يتبع العدس في الماء لمدة 4 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة فوق النار توضع البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشتقة) والزيت وتترك لتغلي لمدة 10 دقائق.
- تضاف الطماطم مبشورة، الماء، التوابل وحزمة القزير والبقدونس تغطي الطنجرة لكي تغلي.
- ينجز الجزر، يقسم من النصف، يزال له القلب ثم يقطع إلى نصف دوائر رقيقة.
- عندما تغلي الطنجرة يضاف العدس والجزر مقطع ويترك الكل فوق نار متوسطة إلى أن ينضج العدس.
- مباشرة قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال حزمة القزير والبقدونس ويسقى العدس بزيت الزيتون.
- يقدم العدس بالجزر ساخناً مرفقاً بالخل أو عصير الحامض.

المقادير :

- 400 غ عدس
- حزمة قزير وبقدونس
- 2 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (اليزار)
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ كأس زيت مائدة
- بصلة كبيرة
- لتر ونصف ماء

للتقديم :

- ملتفتان كبيرتان زيت زيتون

سلاطة العدس



للتقديم :

- الخل أو عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير :

- ينقى العدس، يغسل وينقع في الماء لمدة 3 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة على نار هادئة يوضع العدس مع لتر ونصف من الماء، يضاف إليه فصوص الثوم مدقوقة، القزير والبقدونس مقطعين، التوابل، الطماطم محكوكه، مركز الطماطم والزيت، تغلى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية ويسقى بعصير الليمون الحامض أو الخل.

المقادير :

- 500 غ عدس
- 2 حبات طماطم محكوكه
- ملعقة كبيرة مركز الطماطم
- 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ¼ كأس زيت المائدة
- ½ كأس زيت الزيتون
- ملح
- الماء

اللوبيا بيضاء



طريقة التحضير :

• تنقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المصلى لمدة ليلة كاملة.
• في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصل مفرومة، التوابل والزيت ويترك الكل ليثقل لمدة عشرة دقائق.
• تروى الطنجرة بالماء تغطي وعند الغليان تصاف اللوبيا بيضاء، حزمة القزير والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
• عندما تنضج اللوبيا تزال حزمة القزير والبقدونس، قبل التقديم تسقى اللوبيا بزيت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.

المقادير :

- 300 غ لوبيا بيضاء
- 2 حبات طماطم مبشورة
- حزمة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصل متوسطة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبر)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحار
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- لترين ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

الجبانة بالببيض



طريقة التحضير :

• في طاجين فوق الفحم تقلي البصل المفرومة مع الثوم المدقوق، التوابل، الزيت وملعقة كبيرة من القزير لمدة 10 دقائق.
• يضاف كأس كبير من الماء وعندما يبدأ الطاجين في الغليان تصاف الجبانة وما تبقى من القزير.
• تترك الجبانة تنضج فوق النار مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة.
• عندما تظهي الجبانة يخفض الببيض فوقها يغطي الطاجين ويترك ليضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج الببيض.

ملحوظة :

• يقدم الطاجين ساخناً مرفوقاً بالشاي.

المقادير :

- بصل كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبر)
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزير مقطع
- 750 غ جبانة صغيرة مقشرة
- ملح
- الماء
- الببيض حسب عدد الأفراد

البطاطس الحلوة



طريقة التحضير :

• تقشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات متوسطة يقطع البصل إلى شرائح رقيقة.
• يوضع الزيت في طنجرة فوق النار يضاف إليه الثوم المدقوق والبصل، يقلى الكل إلى أن يصيح البصل شفافاً ثم يروى بالماء.
• عند الغليان تصاف البطاطس الحلوة، التوابل والزبيب وباقية القزير الطري.
• تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن تنضج البطاطس وينقل السرق.
• تزال باقية القزير الطري وتقدم البطاطس مزينة بالبصل والزبيب.

المقادير :

- 1 كغ بطاطس حلوة
- 2 حبات بصل كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- 1/2 باقة صغيرة قزير طري
- 1/2 كأس زيت المائدة
- 100 غ زبيب
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- قيصرة زنجبيل (سكين جبر)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملح
- كأس كبير ماء

سلاطة بالحمص



طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء الدافئ الصالح لمدة ليلة كاملة، يغسل ثم يقشر.
- في طنجرة على النار توضع البصلة المفرومة، الزيت، التوابل، الفزير مقطع، الحمص مقشر والماء.
- تترك الطنجرة على نار قوية حتى الغليان، تخفض النار إلى حدها الأدنى مع التحريك من حين لآخر إلى أن ينضج الحمص.
- تقدم سلاطة الحمص دافئة أو باردة .

ملحوظة :

- يترك الحمص على نار خفيفة لكي ينضج جيدا دون أن يتعجن.

المقادير :

- 250 غ حمص
- بصلة مفرومة
- حزمة صغيرة فزير مقطع
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- قبيصة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة خردم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون
- كأس كبير الماء .

سلاطة الباذنجان مشرمل



طريقة التحضير :

- يغسل الباذنجان ويغلى على شكل علامة (+) من الجهة السفلى إلى غاية النصف.
- يسلق الباذنجان مع قليل من الملح لمدة 15 دقيقة أو يبخر في الكسكاس إلى أن ينضج.
- تحضر الشمرولة بالتوابل، الثوم المدقوق، عصير الحامض أو الخل، الزيت، الفزير والبقدونس.
- بعدما ينضج الباذنجان، يغسل من الماء ويضاف ساخنا إلى الشمرولة حتى يتشربها جيدا.
- يقدم الباذنجان دافئا مسبقا بالشمرولة.

المقادير :

- 1/2 كغ باذنجان صغير الحجم
- نصف ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان فزير ومقدونس مقطعين
- 2 ملاعق كبيرة خل أو عصير الحامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

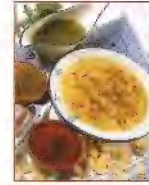
البيصارة بالفول اليابس

طريقة التحضير :

- يوضع الفول اليابس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما ينضج الفول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون، يترك الكل جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

ملحوظة :

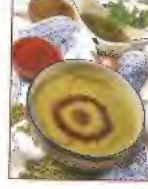
- يمكن تقديم البيصارة كما جاء في الوصفة معصرا بشرائح البصل وشمرولة محضرة بالفزير والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.



المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ماء
- ملح

البيصارة بالجبانة اليابسة



طريقة التحضير :

- توضع الجبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل الناعم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجبانة تطفئ في مطحنة ثم تفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر.
- ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.

المقادير :

- 500 غ جبانة يابسة
- 6 قصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

ملحوظة :

- لربع الوقت تترك الجبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.

الحساء بالبليلة والمخينة



طريقة التحضير :

- تغسل البليلة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تجزم نصف كمية المخينة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة المخينة في الماء الغليان ويضاف إليها البليلة، الكمون والملح.
- تترك البليلة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار.
- تزال باقة المخينة وتضاف المخينة المنفردة والحليب المعلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.

المقادير :

- 150 غ بليلة الشعير
- باقة صغيرة مخينة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

الحساء بالببولة



المقادير :

- 250 غ ببولة الشعير
- بصلة متوسطة مفرومة
- حبة طماطم مبشورة (محكوكة)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزارة)
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل الببولة عدة مرات بالماء حتى يتم الحصول على ماء صافى.
- في طنجرة يوضع الماء، الملح، الأرز، البصلة المفرومة وحبة الطماطم محكوكة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تضاف الببولة، تخفف النار وتترك حتى تنضج مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الببولة تسقى بزيت الزيتون وتقدم ساخنة.

حساء السميد بالنافع



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يصب الماء يضاف إليه الملح وحبات النافع.
- بعد غليان الماء تضاف السميدة وتترك لتنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر.
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار يضاف الحليب المغلي والناعف المدقوق.
- يقدم حساء السميدة بالنافع مزينا بقطع من الزبدة البلدية.

المقادير :

- 150 غ سميد
- 1 لتر حليب
- 1/2 ملعقة حساء نافع حبوب
- 1/2 ملعقة صغيرة نافع مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة زبدة بلدية
- ماء
- ملح

ملحوظة :

- يمكن تقديم حساء السميدة بالنافع مرفوفة بتقليل من السكر أو السكر.

حساء برقائق الخرطال



المقادير :

- 100 غ رقائق الخرطال (نوع من الحبوب)
- 25 سنتنر حليب
- 100 غ لوز
- ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
- ملح
- لتر ونصف ماء (اقربها)

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلي ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، يفشر، يغلى ويجرش (يهرمش).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلى.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.

ملحوظة :

- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال (نوع من الحبوب) بسميد القردة.

الحريرة



المقادير :

- زلانة حمص منقوع
- 150 غ لحم الغنم
- كأس صغير عدس
- بصلة كبيرة
- 1 كغ طماطم
- 6 ملاعق كبيرة قزير ويقطعون مفرومين
- 4 ملاعق كبيرة كراغس مفروم
- ملعقة كبيرة عجينة الطماطم
- كأس صغير شعيرة رقيقة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إززار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- عود قرقة
- ملعقة صغيرة سمّن بلدي

- ملعقة ونصف صغيرة ملح
- ماء

مقادير التزيين :

- ملعقة صغيرة سمّن بلدي
- ملعقة صغيرة قزير مفروم
- ملعقة صغيرة كراغس مفروم

مقادير التدوية :

- 150 غ دقيق
- ¼ كأس صغير عصير الليمون الحامض
- 2 كؤوس ماء
- ملح

الحريرة



طريقة التحضير :

- يقشر الحمص، يغسل، يقطع اللحم قطعاً صغيرة، ينقى السمّن ويغسل، تقزم البصلة، تغسل الطماطم، وتشر في حكاكة رقيقة.
- في طنجرة فوق النار يوضع اللحم، البصل، الحمص، العدس، الطماطم، القزير، البقدونس، الكراغس، الشراي، السمّن ولترين من الماء.
- تترك الطنجرة على النار حتى ينضج الحمص ويبقى العناصر.
- تزداد الطنجرة بالماء ونصف من الماء الساخن وبعد الغليان يضاف عجينة الطماطم والشعيرة مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- تضاف الكمية اللازمة من التدوية للحصول على حريرة خفيفة.
- تترك الحريرة تنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن تختفي رغبة التدوية.
- 5 دقائق قبل رفع الحريرة عن النار تنسم بمقادير التزيين أي السمّن، القزير والكراغس.
- تقدم الحريرة ساخنة مصحوبة بقطع الحامض.
- طريقة تحضير التدوية :
- في إناء يوضع الدقيق، الملح، الماء وعصير الليمون الحامض.
- تمزج العناصر باليد جيداً حتى يتم الحصول على عجينة سائلة ومنسجم.
- يغطي العجين ويترك في مكان ساخن لمدة ليلة كاملة حتى يختمر.
- تطرب التدوية جيداً قبل الاستعمال.

الحساء بالببولة والسالمية



المقادير :

- 150 غ ببولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتيلر حليب أو كأس صغير
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل الببولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صاف.
- تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها الببولة، الكمون والملح.
- تترك الببولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المقرومة (مقطعة) والحليب السائل أو زيت الزيتون حسب الذوق.

شربة بالقرع



طريقة التحضير :

• يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع
• في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح
• القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أوزير
• والزعيرة، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج
• عندما تنتضج الخضار تزال باقة الزعيرة وأوزير
• ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية
• تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف
• إليها الحليب المغلي، تترك الطنجرة فوق النار
• لمدة 5 دقائق إلى أن تغلي.
• تقدم الشربة ساخنة.

المقادير :

- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أوزير وزعيرة طريين
- 30 سنتاتير حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح

شربة بالجزر



طريقة التحضير :

• ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع
• في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه
• الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة
• مفرومة وباقة أوزير والزعيرة، تغطي الطنجرة
• ويترك الكل ينضج
• عندما تنتضج الخضار تزال باقة الزعيرة وأوزير
• ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية
• تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف
• إليها الحليب المغلي وتوضع فوق النار لمدة
• 5 دقائق إلى أن تغلي.
• تقدم الشربة ساخنة.

المقادير :

- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أوزير وزعيرة طريين
- 30 سنتاتير حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح

الحلزون



طريقة التحضير :

- يغسل الحلزون عدة مرات بالماء، الخل والماء الدافئ إلى أن يصبح الماء صافياً.
- يوضع على النار ويغلى بالماء، ثم يضاف إليه الزعتر، حبة حلاوة، الكزبرة، عرق سوس، حبوب الشاي، النعنع، قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفلفل.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن يتضخم.
- إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما يتضخم الحلزون يضاف القليل الحار وتترك الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتسجم المرق بماء القليل الحار.
- يقدم الحلزون ساخناً مرفوقاً بالمرق.

المقادير :

- 2 كغ حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعنع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فلفل
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كزبرة
- ملعقة كبيرة ملح
- 1 لتر خل
- الماء

شهيات بالسقط

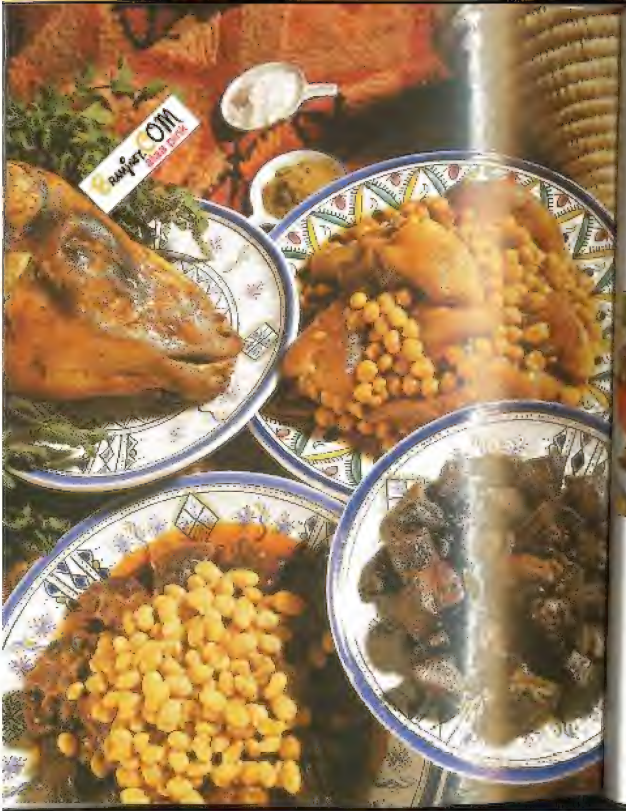
مشرملة



معمرة



قطبان



بولفاف



المقادير :

- كلف كبد
- 1/2 كلف شحم دودة الغنم رقيق
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة ملح

طريقة التحضير :

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتيمتر وتعد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- في طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد في خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تتركب في قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوفة بالمشاي.

الكبد مشرمل



المقادير :

- 500غ كبد
- 4 بصوصي لوم
- زلابة كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 كأس زيت المائدة
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- 1/2 ليمونة حامضة مرقدة (محصرة)
- 1/2 ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليونته.

طريقة التحضير :

- يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها الفزير، البقدونس، التوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تخلط المشرملة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- بعد مرور 1/2 ساعة توضع قطع الكبد المشرملة في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و15 دقيقة حتى تنضج وتعد من الماء.
- يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.

فولات القنمي



المقادير :

- 4 فولات
- 3 فصوص توم
- بصلية كبيرة مفرومة
- زلانة قزير وققدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 2 أعواد قرفة
- ملح

طريقة التحضير :

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعاً كبيرة.
- في إناء، تترقد الفولات مع القزير، البقدونس، الإبرار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والفلفل المدقوق.
- يترك الكل فوق النار (لئلا يحترق) حتى يصبح البصل شفافاً ويحترق من الماء.
- تضاف الفولات مرقدة، السمن، أعواد القرفة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنتج الفولات ويتغلي المرق.

كلي الخروف



المقادير :

- 400 غ كلي بدون شحم
- بصلية كبيرة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان قزير وققدونس مقطعين
- 1/2 كأس زيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- قليل من الزعفران الحر

ملحوظة :

- يمكن إضافة قليل من السمن البلدي في آخر مرحلة طهي الكلي.

طريقة التحضير :

- تقطع الكلي إلى مربعات متوسطة الحجم ثم إليها بصلية كبيرة مفرومة، القزير والبقدونس، مقطعين، الثوابل والزيت.
- يخلط الكل جيداً ويحفظ.
- يقطع الكلي في مكان بارد لمدة ساعة حتى تتشرب الشربة.
- توضع قطع الكلي المشربة في طنجرة نصف كأس من الماء الساخن ويترك على نار خفيفة إلى أن تنضج (يمكن إضافة الماء عند الحاجة).
- تقدم الكلي مشربة ومزينة بقليل من الثوابل والبقدونس مقطعين.

لسان العجل مشرمل



طريقة التحضير :

- يسلق لسان العجل في الماء الغليان لمدة 5 دقائق وتزال له القشرة ثم يقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تحضر شرمولة بالتوابل، القزير والبقدونس، لب نصف ليمونة حامضة مقطع والثوم المدقوق.
- تترقد قطع لسان العجل في الشرمولة لأطول مدة ممكنة مع الاحتفاظ بها في الثلاجة.
- توضع قطع لسان العجل المشرمل في طنجرة ثم يضاف إليها كأس كبير من الماء الساخن ويترك على نار قوية لمدة 10 دقائق، بعد ذلك تخفض النار ويترك الكل ينضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تنتج قطع اللسان يضاف إليها الزيتون ويترك الطنجرة فوق النار ليتغلي المرق.
- يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بقطع قشرة الليمون الحامض المرقدة.

المقادير :

- لسان عجل
- زلانة كبيرة قزير وققدونس مقطعين
- 5 فصوص توم
- زيتون أخضر مكعب (فلفل أسود)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كزبرة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- كأس كبير ماء

طحان غنمي معمر بالبصل



طريقة التحضير :

- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافاً، يزال عن المقلاة ويوضع في إناء.
- يضاف إليه البقدونس والفزير مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيداً.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و 30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- يقدم الطحان مزيناً بالبقدونس والزيتون.

ملحوظة :

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم.

70

المقادير :

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50 غ شحم الكلى مطحون
- 4 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

للتزييه :

- البقدونس والزيتون

الطحان معمر بالكفتة

للتزييه :

- البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

طريقة التحضير :

- تقلى البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافاً.
- تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكلى النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يدحش إليه الفزير والبقدونس.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بالحشو، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة 200 غ متوسطة لمدة ساعة تقريباً حتى ينضج الطحان.
- يقدم الطحان ساخناً أو بارداً مقطعاً على شرائح ومزيناً بالبقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقاً نديداً للطحان.



المقادير :

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200 غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- قليل من الفرة
- قليل من الزنجبيل (سكينجبير)
- قبضة من جوزة الطيب محكوك (الكوزة)
- ملح

71

مخ مشرمل بصلصة الطماطم



طريقة التحضير :

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نص ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى إليها من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة.
- يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، القزير وورقة سيدنا موسى.
- عندما تنبخر نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطوع إلى أربع قطع، تغطى الطنجرة.
- يترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كلياً من الماء، تستخرج يضاف القزير والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترتفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشرايح الليمون الحامض.

المقادير :

- 2 مخ غشبي
- 2 فصون ثوم
- 3 ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- 1/2 ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة :

- يمكن إضافة الثريسة أو الفلفل الأحمر الحار.

لمجينة محشوة بالكفتة



طريقة التحضير :

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الثوم مدقوق، البصل مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، القزير مقطوع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى (تعصر) لمجينة بالبحشو، تخاطم ثم تبخر في الكسكاس لمدة 1/2 ساعة.
- عندما تنبخر لمجينة تزال من الكسكاس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجينة مقطعة على شكل شرائح.

المقادير :

- لمجينة
- 1/2 كغ كفتة غشبي
- زلابة متوسطة أرز مسلوق
- بصلة مفرومة
- فصون ثوم مدقوقين
- 3 ملعقة كبيرة قزير مقطع
- 1/2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1/2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزهار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

دورة الغنم بالحمص



المقادير:

- دورة خروف متوسطة (السقط)
- 100 غ حمص متقوع
- بصل مقروم
- باقة فزير وبقدونس
- 4 فصوص ثوم
- 2 حبات طماطم مبشورة (محكوكة)
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- قليل من الزعفران
- الماء

طريقة التحضير:

- تغسل معدة الغنم في الماء - الغليان، تكتشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء، تغسل المعدة وباقي أجزاء الدورة ويقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة توضع الدورة يضاف إليها الحمص المتقوع البصل المقروم، الفزير مقطع، البقدونس تقطع الثوم مدقوق، الطماطم مبشورة، الثوابل والزيت.
- توضع الطنجرة فوق النار، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدورة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تخفّف النار وتغطى الطنجرة إلى أن تنضج (التقليد) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- تقدم (التقليدية) ساخنة.

82

ذيل البقر باللوبيا بيضاء



طريقة التحضير:

- تنقع اللوبيا في الماء - الدافئ المصالح لمدة ليلة كاملة تصفى وتوضع في قطعة من الثوب (حياتي) وتحزم على شكل كرة. يغسل الزبيب وينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى.
- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم مدقوق، ذيل البقر مقطّع قطع متوسطة، الثوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة الفزير والبقدونس وبصلة اللوبيا البيضاء.
- عندما ينضج اللحم واللوبيا تزال أعواد القرقة، باقة الفزير والبقدونس ثم يضاف الزبيب، تترك الطنجرة فوق النار إلى أن تتشرب ويتنسم الزبيب بنفاث المرق.
- تصفى قطع اللحم في طبق التقديم، تزين باللوبيا البيضاء والزبيب ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

83

ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



المقادير:

- 1 كغ من ذيل البقر (الكماوي)
- 3 فصوص ثوم
- بصل مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة فزير مقطع
- باقة فزير وبقدونس
- 750 غ بطاطس صغيرة
- 1/2 كأس صغير زيت مزوج :
- (زيت زيتون وزيت المائدة)
- 150 غ زيتون أخضر مكسر (عسل لالة)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير:

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البقر مقطّع قطع متوسطة، الثوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء، لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة الفزير والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والفزير المقطع.
- تصفى قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

84



رأس الغنم بالجزر

طريقة التحضير :

- يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له اليد
- يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق ، الفزير ، البقدونس ، التوابل ، الزيت والماء (الكمية الكاف لكي ينضج رأس الغنم) ،
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أم (طولها 4 سنتيمتر وسبكها 3 سنتيمتر/متوسطة الحجم)
- عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق. تضاف إليه قشرة الحامض الموه مقطعة قطعاً طويلة.
- عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليشرب المرق لمدة 5 دقائق.
- في طبق التقديم يوضع رأس الغنم ، يزين بالجزر ، الزعفران وقطع ليمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً

ملاحظة :

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط ومغسول جيداً كما يمكن شراؤه جاهزاً للاستعمال.



المقادير :

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصص ثوم مدقوق
- 1/2 باقة فزير مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 700 غ جزر
- كأس زيت مزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصبرة)
- 200 غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزارة)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

لحم رأس البقر باللفت المر (المحضور)



طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق، الفزير ، البقدونس ، التوابل ، الزيت ولب الحامض المرقدة قطعاً صغيرة.
- ترقق قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة ، يضاف إليها الماء ، وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج.
- يقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة ، تقشر قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس.
- عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويشرب ليعطى مذاقاً ليشرب المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخناً ومزيناً باللفت والزيتون

المقادير :

- 1 كغ لحم رأس البقر
- 4 فصص ثوم
- 1/2 باقة فزير مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 500 غ لفت مر (محضور/غيري)
- 1/2 كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصبرة)
- عصير نصف حامضة
- 150 غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزارة)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء

الهركمة



طريقة التحضير :

- تغسل الكرعين وتنقع كل واحدة إلى أربع قطع.
- توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الثوم والتوابل ثم يردى الكل بالماء الساخن وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.
- ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من القماش الأبيض (ثوب حياثي)، تعقد الحصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وعندما تنضج الكرعين و يشجر المرق تزال الطنجرة من فوق النار.
- عند التقديم تصفى الكرعين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.

المقادير :

- 22 كرعين عجل
- 200 غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصصوص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250 غ أرز
- 100 غ زبيب
- ملح
- ماء

ملاحظة :

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

(90)

شهيوات باللحم

والخضر



معسله



قدرة



طاجين السلاوي بالسمن



طريقة التحضير :

• يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتفلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.

• تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزير والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.

• تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم، عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.

• عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.

• عند التقديم تزال حزمة القزير والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 750 غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

123

طاجين بالجزر

طريقة التحضير :

• توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتفلى على النار لمدة 10 دقائق.

• تضاف التوابل، باقة القزير والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

• يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة ويقطع مربعات صغيرة.

• عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقدة مقطعة قطعاً طويلاً.

• تعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

• عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقدة ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

ملاحظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500 غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزير
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للتنويه :

- ثلاثة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

124

طاجين بالفاول



طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزير والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 1 كغ فول مدقوق
- 2 فص ثوم مدقوق
- 1 حبة بصل مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 كأس زيت
- حزمة قزير وبقدونس
- ملح
- ماء

طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)



طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق
- تضاف التوابل، حزمة القزير والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقطعة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزير والبقدونس مفرومين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصنف قزقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزير
- 3/4 كأس صغير زيت
- 750 غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طاجين بالقرع



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاد إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكتل ينضج على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزير والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع. يشوى القفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يقشر، تزال له البذور ثم يقطع قطعاً طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاد الفلفل الحار، الشقطة وملعقة كبيرة من القزير والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفل الحار، ثم يسقى بالمرق.

E34

طاجين بالكفتة

طريقة التحضير :

- في وعاء تعجن الكفتة جيداً مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزير والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكسون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تنضج نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى ينضج كليا ماء الطماطم ويشرب المرق.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزير والبقدونس مقطعين.

ملحوظة :

- عند التقديم يمكن قفص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرقوقاً بالشاي



المقادير :

- 1 كغ كفتة
- 1/2 بصلة مفرومة
- فصان ثوم
- 1/2 ملعقة كبيرة ثوم وقزير وقزير مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة قرعة مدقوقة
- 1/2 ملعقة صغيرة جزء الطيب محكوك (الكوزة)

مقادير صلصة الطماطم :

- 1 كغ ونصف طماطم
- فصان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

E36

المروزية 2



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم (ملوح أو عتيق)
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 100 غ شحم كالي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

للتزييه :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- زنجبيل محمص (محمر)

طريقة التحضير :

في إناء، تمزج التوابل مع كأس من الماء، والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.

توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكالي المطحون، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن يتعشى اللحم جيداً .

يتنقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .

عندما يظهر اللحم ويشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويحبب تماماً من المرق.

يسلق اللوز، يقشر ويغلى في حمام زيت ساخن أو يحمى في الفرن.

تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجبيل المحمص.

طاجين بالفتح معسل

للتزييه :

- 1 كغ فلاح
- 100 غ سكر شامية
- 150 غ زبدة
- ¼ ملعقة صغيرة سمن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قبضة جوز طيب (كوزة)
- عصير ليمونة حامضة
- 100 غ لبن
- ملعقة كبيرة زنجبيل محمص (محمر)

طريقة التحضير :

يوضع قطع اللحم في طنجرة تصال إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتغلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل والكبيرة الكالوية من الماء، يفتح اللحم، بعد الغليان تخفف النار ويترك اللحم يتعشى على نار متوسطة إلى أن يتغلى المرق ويصبح اللحم ليناً.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- ½ كأس صغير زيت
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل اسكيتجيرا
- 7 أعواد فلفل
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



طريقة التحضير :

- تغسل الميرلان وتنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالثوم المدقوق، الفزير، البقدونس، الأرز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، البقدونس مفروم، عجينة الطماطم مذابة في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم، أوراق سيدنا موسى، عود كراخس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تنبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والفلفل الأخضر الحار والفلفل مقطع دوائر.
- تغطي الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتغلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وزين بالزيتون الأخضر.

طاجين السردين كفتة



طريقة التحضير :

- يغسل السردين وتنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، الفزير، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجينة الطماطم مذابة في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكراخس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تنبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والفلفل الأخضر الحار.
- تغطي الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتتغلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون.

طاجين السردين كفتة



مقادير صلصة الطماطم :

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- فلفل ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كراخس
- حبة فلفل أخضر حار
- ½ كأس زيت الزيتون
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أخضر حار
- ملح

المقادير :

- كلف هبرة سردين
- 4 صاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فلفل ثوم مدقوق
- ملح 2 حبات كبيرتان فزير وبقدونس
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملح



طاجين السردين مشرمل



طريقة التحضير :

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري ،
- في مبراس يذق القزير ، البقدونس ، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة مزوجة جيدا.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردين بالشرمولة من جهة الهرة وتغطي بשרدين أخرى ثم تصنف في الطاجين.
- تنزع الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل.
- يزين السردين بالزيتون ، يغطي الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تنقل صلصة الطماطم.

المقادير :

- كغ ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

للتزيين :

- زلانة زيتون

طاجين بلح البحر (بوزروك)

طريقة التحضير :

- تترك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى يزال عنها الرمل. يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تفتح القشور.
- يأخذ بلح البحر وتقطع له اللحمة ثم يحتفظ به في مكان بارد.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، القزير والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، الفواجل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تنضج من الماء.
- يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليشترب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

ملاحظة :

- بلح البحر لا يأخذ وقتاً طويلاً في الطهي، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقسمته الغذائية ولا يصبح خشناً.



المقادير :

- 2 كغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود 1 إزار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح

طاجين الدرعي بالخضر



طريقة التحضير :

• يغسل سمك الدرعي ويقطع شرائط عرضة الحجم لتحتضر الطاجين.
• في مهباس يدق القزير، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
• يضاف إليها لب البسبوسة الحامضة مقطعة قطعاً صغيرة.
• في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون، يمزج الكل ثم تترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
• تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرمل الكل بما تبقى من الشرمولة.
• في طاجين تصف سيقان الكراقرس، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع قرانيا قطع الدرعي وتزين بما تبقى من الطماطم، الفلفل، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعاً طويلة، الزيتون وأوراق سبنة موسى، يغطي الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن ينضج ثم يقدم ساخناً أو بارداً.

المقادير :

- كلع ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قزير ويقدونس مقطع
- 4 فصصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكراقرس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلانة زيتون أحمر

شهوات بالدجاج

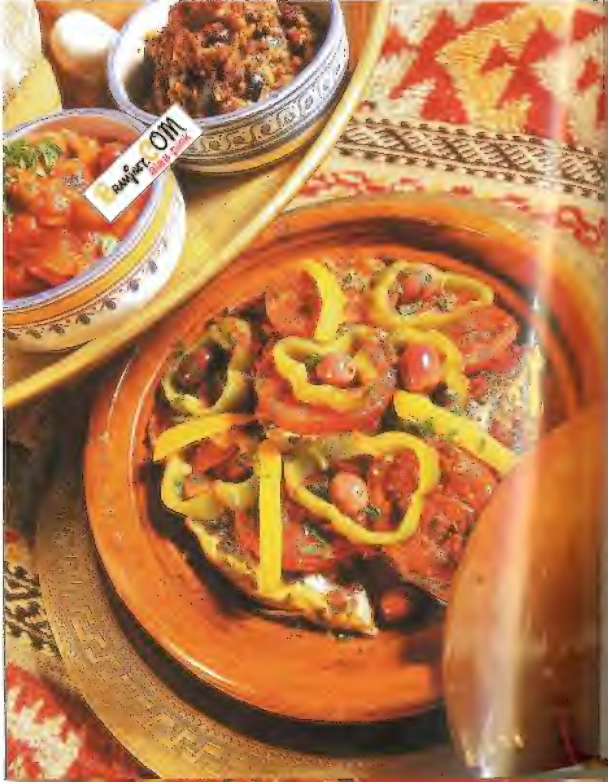
محمّر

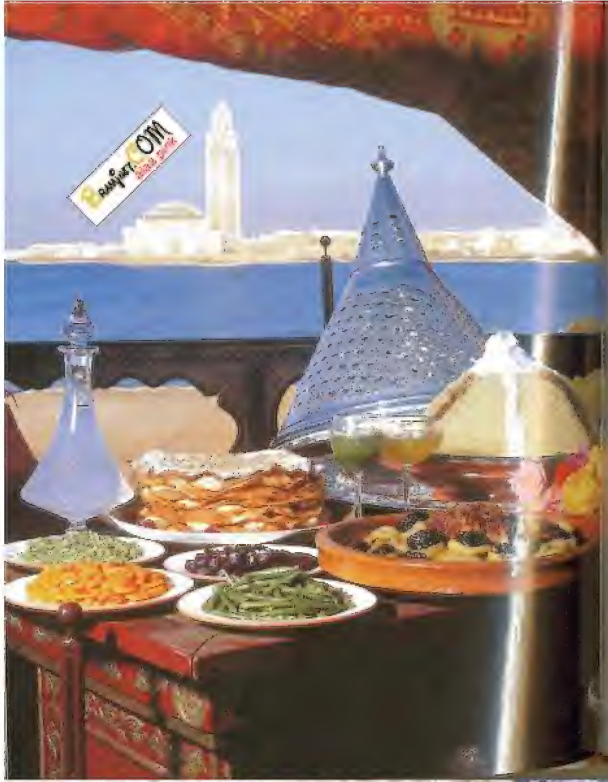


مبخّر أو معمّر



بالخضر





شهيات للمناسبات

البسطيلة



السفة



الكسكس ...



الحمام مدفون



مقادير السفة :

- 700 غ شعيرة رقيقة خاصة بالسفة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومغلي
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر صلب

للتزيه :

- سكر حبيب
- قرفة مدقوقة

مقادير المرق :

- 8 حمامات
- 1/2 ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (مكتبيبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- يالة قزير وبقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100 غ زبدة
- 100 غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

